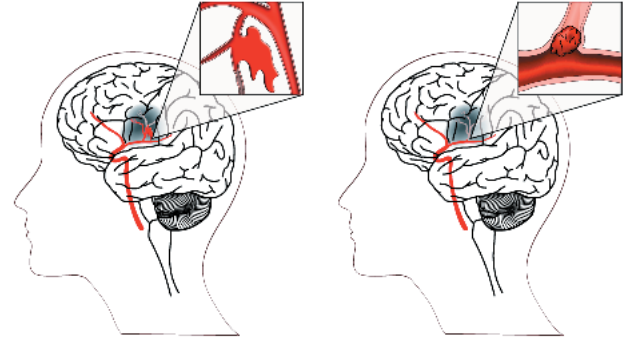




كلّ المعلومات عن السكتة الدماغية الـ (Stroke)

ما هي السكتة الدماغية؟

تحصل السكتة الدماغية عندما يتوقّف الدم المتوجّه الى الدماغ عبر الشرايين فجأة بسبب عائق ما يعترض جريانه. يُمكن أن يتوقف الدم عن الجريان عبر شريان دموي، بسبب انسداد ناتج عن تجمّد أو تخثر قطرة من الدم (يطلق طبيًا على هذه الحالة المرضية إسم **Ischaemic Stroke** أي السكتة الدماغية الإحتباسية لأنّ الإسداد يحبس الدم) أو قد يتوقّف بسبب تمزّق أو انفجار الشريان (يطلق طبيًا على هذه الحالة المرضية إسم **Haemorrhagic Stroke** أي السكتة الدماغية النزيفية أو الانفجارية).



السكتة الدماغية النزيفية

السكتة الدماغية الإحتباسية

وعندما يتوقّف جريان الدم، فإن الدماغ لا يتلقّى الأوكسجين الذي يحتاجه، فلهذا السبب تموت خلايا الدماغ في تلك المنطقة وينتج عن ذلك خلل وعطل دائم.

ماهي الحالة المرضية المعروفة إختصاراً بـ TIA

الـ TIA، هي الأحرف الأولى لإسم الحالة المرضية المعروفة بـ Ischaemic Stroke Transient أي السكتة الدماغية الإحتباسية العابرة أو "السكتة الدماغية الصغيرة Mini - Stroke". إن مخاطر وأعراض السكتة الدماغية الصغيرة والعابرة أي الـ TIA هي نفسها تلك التي للسكتة الدماغية الأخرى. ولكن أعراض السكتة الصغيرة الـ TIA تمرّ وتعبّر خلال 24 ساعة. إن بعض الأشخاص الذين يصابون بالسكتة الصغيرة العابرة، يكونون أكثر عرضة لمخاطر إصابتهم بسكتة دماغية أو يتعرضون مرة ثانية لسكتة عابرة وهذا ما يجب عدم إهماله أو تجاهله.

كيف أتعرف على دلالات أو علامات السكتة الدماغية؟

للمساعدة على التعرف على دلالات أو علامات السكتة الدماغية، إطرّح على الشخص ثلاثة أسئلة بسيطة:

الوجه – هل بإستطاعة الشخص أن يبتسم؟ ولاحظ ما إذا كان فمه أو عينه متدليين ومتهدلين؟

الذراع – هل بإستطاعة الشخص أن يرفع ذراعيه الإثنين؟
النطق – هل بإستطاعة الشخص أن يتكلّم بوضوح ويفهم ما تقول له؟
الوقت – تصرّف بسرعة وعجلة وأطلب رقم الأصفار الثلاثة 000.

إن السكتة الدماغية هي حالة طبيّة مستعجلة. فإذا رأيت أية دلالة من دلالات السكتة الدماغية أطلب فوراً الرقم 000 لإستدعاء سيارة إسعاف.

العلامات والدلالات الأخرى للسكتة الدماغية تشمل أيضاً ما يلي:

- الإحساس بالدوخة والدوار، فقدان التوازن أو السقوط على الأرض دون أي سبب واضح أو مبرر
- فقدان البصر، بصورة فجائية أو تدريجية ومتزايدة، في عين واحدة أو في العينين معا
- الصداع ووجع الرأس، وعادة يكون شديداً وقويًا ويحصل بصورة مفاجئة، أو في تغيير لا تفسير له لنمط الصداع
- الصعوبة في تناول الأكل أو الشرب

ما هي تأثيرات السكتة الدماغية؟

إن تأثيرات السكتة الدماغية مختلفة ومتمايزة بالنسبة لكلّ شخص، وهي ترتبط مباشرة بمنطقة الدماغ التي تحصل فيها السكتة الدماغية، وبحجم السكتة، وبحالتك الصحيّة العامة وبسرعة حصولك على المعالجة الطبيّة. وبعد حصول السكتة الدماغية فقد تعاني من الصعوبات التالية:

- المشي والوقوف.
- إستعمال ذراعك.
- التواصل مع الآخرين: الصعوبة في الكلام وصعوبة فهم ما يقوله الآخرون لك، القراءة، الكتابة أو خليطاً من هذه الصعوبات.
- التفكير: الصعوبة في مهارات التفكير لديك، الذاكرة بما في ذلك صعوبة تذكّر الوقت والمكان وكذلك الصعوبة في التركيز.
- التوازن أو تناسق الحركات: الصعوبة في الوقوف أو الجلوس دون الوقوع أو إنحاء الجسم الى جهة واحدة.
- البلع: صعوبة بلع مختلف أنواع الأطعمة وسوائل الشرب أو حتى بلع اللعاب (الريق) الخاص.
- البصر: صعوبة رؤية الأشياء في جهة واحدة أو معرفة مدى قرب الأشياء بالنسبة إليك.
- تجاهل جهة واحدة من الجسم: الصعوبة في النظر جانبياً أو التعرف على الجهة الضعيفة من جسمك.
- الإحساس: صعوبة تلقّي الأحاسيس من حواسك الخمسة (الشمّ، اللمس، المذاق، البصر والسمع).
- التحكم بالنظافة العامة للجسم: صعوبة التحكم بأوقات تفرغ المثانة (التبول) والخروج (التبرز).



- تمارين رياضية – القيام بتمارين خفيفة لمدة 30 دقيقة في اليوم
- قم بتخفيض كمية ما تتناوله من الملح إذا كنت تعاني من ارتفاع في ضغط الدم
- تناول الكثير من الفاكهة والخضار
- قم بتخفيض كمية ما تتناوله من الدهون والدم
- توقف عن التدخين وتحاشى التدخين السلبي، أي أن تتواجد في أماكن يتم فيها التدخين
- قم بتناول الأدوية والعقاقير الموصوفة لك تماما وفق الإرشادات المُعطاة لك بشأنها
- تمتع بحياة إجتماعية هادئة وكن دائما إيجابيا في مزاجك
- اطلب من طبيبك أن يعطيك المزيد من النصائح والإرشادات

التقييم

ماهي الفحوصات الطبية التي يجب علي أن أجريها بعد إصابتي بالسكتة الدماغية أو بالسكتة الدماغية الصغيرة أو العابرة أي الـ TIA؟

- إن الفحص المبكر إثر السكتة الدماغية سوف يساعد على معرفة نوع السكتة الدماغية التي أصبت بها، وما هو السبب الذي أحدثها، وفي أي نقطة من الدماغ حصلت السكتة الدماغية، وما هي مفاعيل السكتة الدماغية التي تعرضت لها وما هي حالتك الصحية العامة.
- كل شخص تعرض لنوبة سكتة دماغية أو سكتة دماغية صغيرة أو عابرة أي الـ TIA، يتوجب عليه أن يجري الفحوصات الطبية التالية:
- تصوير الدماغ بواسطة أجهزة الكمبيوتر أي الـ (Computer Tomography) المعروف اختصارا بالأحرف الأولى CT أو إجراء التصوير بالتردد المغناطيسي أي الـ (Magnetic Resonance Imaging) المعروف اختصارا بالأحرف الأولى MRI

تشمل بعض هذه الفحوصات الطبية أيضا ما يلي:

- فحوصات للدم
- تصوير بالترددات الما فوق صوتية Ultrasound لشرياني العنق اللذين ينقلان الدم الى الرأس والمعروفان باسم الشريان السباتي وبالإنكليزية Carotid
- فحوصات تخطيط للقلب

المعالجة

ما هي المعالجة التي سألتقها؟

- إن المعالجة المبكرة إثر السكتة الدماغية أمر مهم وضروري جدا. توجد ثلاثة معالجات للسكتة الدماغية قد أثبتت التجارب فعاليتها وهي:
- 1. العناية في قسم العناية الخاص بالسكتة الدماغية - إن قسم العناية الخاص بالسكتة الدماغية هو قسم خاص في المستشفى يتواجد فيه فريق من الاختصاصيين في السكتة الدماغية وهو الفريق الذي يتولى العناية بالأشخاص الذين يصابون بالسكتة الدماغية.

- المشاعر: الشعور بالغضب، والإخفاق وخيبة الأمل (الإحباط)، والحزن، وأن مشاعر فقدان والإكتئاب تكون أمرا عاما و عاديا.
- التعب: الشعور بالإرهاق وبإنشغال البال والقلق، أو الشعور بالتعب المُضني الذي يعطي الشعور بعدم القدرة على القيام بأي شيء.
- النشاط الجنسي: الشعور بالقلق لممارسة أي نشاط جنسي أو الشعور بمعاناة حصول تغييرات جسدية تجعل الإتصال الجنسي صعبا.
- الشهية: عدم الرغبة في الأكل أو الشرب بالقدر الذي كنت تقوم به عادة.

الوقاية

كيف أستطيع أن أقي نفسي من حصول السكتة الدماغية أو من تتكرر حصول السكتة الدماغية مرة ثانية؟

- تستطيع أن تقي نفسك من السكتة الدماغية وتداركها عن طريق معرفة عوامل الخطر الموجودة لديك ومراقبتها والسيطرة عليها:
- هناك عدد من العوامل التي تتسبب بزيادة مخاطرك للإصابة بالسكتة الدماغية. بعض عوامل الخطر هذه لا يمكن مراقبتها والسيطرة عليها. وتشمل هذه، العمر، والجنس (ذكر أم أنثى) و التاريخ العائلي بالنسبة للسكتة الدماغية.
- وهناك عدد من عوامل الخطر التي بإستطاعتك مراقبتها والسيطرة عليها بهدف تخفيض فرص إصابتك بالسكتة الدماغية وهي:

- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع نسبة الكوليستيرول في الدم
- الخفقان غير المنتظم للقلب، المعروف بإسم: (arterial fibrillation) أي الإنقباض السريع لألياف عضلات القلب
- داء السكري

تشمل الأدوية والعقاقير الطبية لتخفيض أخطار إصابتك بالسكتة الدماغية، ما يلي:

- أدوية وعقاقير طبية لتخفيض ضغط الدم وتسمى: (Antihypertensives) - وهذه الأدوية يجب أن يتناولها جميع الأشخاص الذين سبق أن أصيبوا بسكتة دماغية أو بسكتة دماغية عابرة الـ TIA، ما لم يكن هناك سبب طبي ما يمنع تناول هذه الأدوية.
- أدوية وعقاقير طبية تمنع تكثف الدم وتسمى: (Antiplatelet Drugs) - وهي تُرقق الدم وتُساعد على منع الدم من التكتف. جميع الأشخاص الذين سبق أن أصيبوا بسكتة دماغية إحتباسية يجب عليهم أن يتناولوا هذه الفئة من العقاقير الطبية، ما لم يكن هناك سبب طبي ما يمنع تناول هذه الأدوية.

أدوية وعقاقير طبية تمنع تخثر الدم وتسمى: (Anticoagulants) وهي تساعد على منع التخثرات الموجودة في الدم من التزايد والنمو أكثر في الشرايين الدموية وتمنع حصول أو تراكم تخثرات جديدة.

أدوية وعقاقير طبية لتخفيض مستوى الكوليستيرول في الدم: وهذه الأدوية يجب ان يتناولها جميع الأشخاص الذين سبق أن أصيبوا بسكتة دماغية إحتباسية أو تم تشخيصهم بأن لديهم سكتة دماغية عابرة الـ TIA، ما لم يكن هناك سبب طبي ما يمنع تناول هذه الأدوية.

بعض النصائح والإرشادات التي تُساعد على الوقاية من الإصابة بالسكتة الدماغية، وهي:



مغادرة المستشفى

مخطط الخروج من المستشفى

قبل أن تغادر المستشفى، سيقوم الفريق الذي يتولى معالجتك، بالتحدث معك ومع عائلتك أو مع مقدم الرعاية لك وذلك في اجتماع يضم العائلة. وسوف تتحدثون معا عن حاجات الدعم التي تحتاج أنت إليها وقد يساعد على ذلك أيضا درس فكرة إمكانية العودة الى العمل وممارسة النشاطات الترفيهية والجنسية وكذلك العودة الى قيادة السيارة، كل هذه الأمور يجب مناقشتها. وأنكم ستقومون بوضع خطة عملية إستعدادا للعودة الى البيت. أثناء الاجتماع العائلي، قوموا بطرح كل الأسئلة التي تخطر ببالكم وتريدون إجابة عليها.

الخروج من المستشفى والذهاب الى مركز سكني فيه

التسهيلات اللازمة

إذا كنت غير قادر على الإهتمام بنفسك بطريقة مستقلة، وكانت حاجات الرعاية بك كبيرة وكثيرة تفوق قدرة عائلتك أو قدرة مقدم الرعاية لك، فإن الفريق الذي يتولى معالجتك، قد يوصي بضرورة خروجك من المستشفى الى مركز سكني تتوفر فيه التسهيلات والرعاية اللازمة لك. وسوف يقوم العامل الإجتماعي بتقديم المعلومات عن خيارات مراكز الرعاية المتوفرة لهذه الغاية. بالنسبة الى بعض الأشخاص الذين ينجون ويظلون أحياء إثر تعرّضهم الى السكتة الدماغية، فإن هذه المراكز تكون ضرورية كتدبير مؤقت، وذلك في الفترة التي تستمر حالتهم بالتحسن.

الحياة بعد السكتة الدماغية أو السكتة الدماغية

الإحتباسية الـ TIA

إن التأقلم والتكيف مع الحياة بعد الإصابة بالسكتة الدماغية أو السكتة الدماغية الإحتباسية الـ TIA قد يكون أمرا صعبا. إن عددا كبيرا من الباقين على قيد الحياة إثر إصابتهم بالسكتة الدماغية أو السكتة الدماغية الإحتباسية الـ TIA، يكونون خائفين جدا من خطر إمكانية تعرّضهم مرة ثانية الى سكتة دماغية. ويجد كثيرون منهم صعوبة في الإعتماد على الآخرين في مساعدتهم لإستعادة إستقلاليتهم. عندما سئذهب الى البيت، ستكون عائلتك وأصدقائك أكثر مُقَدِّمي الدعم لك أهمية وقيمة.

الإكتئاب النفسي

ليس الإكتئاب النفسي مجرد مزاج نفسي مُتدن فقط، إنه حالة نفسية جديّة تتسبب بصعوبة القيام بالنشاطات اليومية العادية. وأن ما نسبته ثلثا الأشخاص الذين يصابون بالسكتة الدماغية سيعانون من حالة الإكتئاب النفسي. وكذلك فإن حالة الإكتئاب النفسي هي حالة عامة وشائعة يُعاني منها مقدمو العناية أيضا. فإذا كان بالك مشغولا حول حالة إكتئاب نفسي بالنسبة لك أو بالنسبة لشخص آخر، فإنه مهم جدا أن تتحدث عن الموضوع مع طبيبك الخاص. وللحصول على المزيد من المعلومات قمّ بالإتصال هاتفيا بخدمة "Beyondblue" على الرقم: 22 4636 1300.

2. الـ tPA - إذا وصلت الى المستشفى خلال 2 - 3 ساعات من

إصابتك بالسكتة الدماغية، فقد تتم معالجتك بواسطة عقار طبي يعرف باسم: Thrombolysis (or tPA)، هذا العقار الطبي يفتت التخثر في الدم الذي سبب لك السكتة الدماغية. ويمكن إعطاء هذا العقار الطبي الى الأشخاص الذين يصابون بالسكتة الدماغية الإحتباسية.

3. الأسبيرين - يُعطى في أسرع وقت ممكن (أي خلال 48 ساعة) للمريض المُصاب بالسكتة الدماغية الإحتباسية.

من سيقوم بمساعدتي أثناء فترة نقاهتي؟

إن الفريق الخاص بالعناية بك لمعالجة السكتة الدماغية هو فريق طبي يتألف من محترفين في الشؤون الصحية وهم مسؤولون عن تقييم حالتك، والعناية اليومية بك وتقديم المعلومات الطبية التثقيفية والدعم لك ولعائلتك أو لمقدمي العناية لك.

- **الطبيب:** يقوم بتنسيق العناية الطبية لك ويُساعدك ويُساعد عائلتك أو مقدم العناية لك بغية تمكينكم من إتخاذ الخيارات المبنية على المعلومات الوافية.
- **الممرّض:** يقدّم الممرّض / الممرّضة العناية لك مدة 24 ساعة في اليوم.
- **أخصائي التغذية:** يعمل على التأكد من أنك تتلقّى الغذاء والسوائل التي تستوجبها حالتك.
- **المعالج المهني:** وهو يساعدك على أن تقوم بتأدية المهام اليومية ويزوّدك بالنصيحة حول التجهيزات التي يمكنها أن تساعدك.
- **المعالج الفيزيائي:** وهو يُساعدك على تحسين الطريقة التي تتحرّك بها بعد إصابتك بالسكتة الدماغية.
- **الطبيب النفسي:** وهو يُساعد على تقييم مهارات التفكير لديك ويساعدك على التأقلم والتعايش مع إصابتك وعلى طريقة التكيف مع الحياة بعد السكتة الدماغية.
- **معالج صعوبات النطق والكلام:** وهو يساعدك على أن تتكلم أو أن تفهم ما يقال لك. ويساعدك أيضا في التغلب على صعوبات البلع.
- **العامل الإجتماعي:** وهو يُساعد على مواجهة النتائج العاطفية والإجتماعية للسكتة الدماغية ويقوم بتنظيم حصولك على المساعدات والموارد المجتمعية.

هل سأحتاج الى إعادة تأهيل؟

إن التأهيل المبكر من شأنه أن يزيد حظوظ فرص الشفاء السليم والجيد. وأن إحتياجات التأهيل تختلف بين شخص وآخر. يمكن أن يحصل التأهيل داخل المستشفى وذلك أثناء معالجتك طبيا، أو في مستشفى آخر أو في مركز صحي مجتمعي، أو في بيتك. سوف تقوم أنت والفريق الطبي المعالج بوضع أهداف فردية وذلك لمساعدتك على الشفاء، وهذه الأهداف الفردية الخاصة سوف تتغير بمرور الزمن وفق تقدّم حالتك وتحسّنها.

وتتوقف عملية التأهيل عندما لا توجد أية تغييرات هامة على صعيد شفاءك. وتستطيع أن تستمر أنت في متابعة العمل على شفاءك وتقدّم حالتك وذلك بوضع أهداف خاصة بك تعمل أنت على تحقيقها. يمكن أن يتمّ الشفاء بمرور فترة طويلة من الزمن و بدون معالجات، لذلك ندعوك الى متابعة ممارسة التمارين والنشاطات وتكرارها باستمرار بحيث تعلم جسمك على أن يؤدي الأعمال والوظائف البدنية بطريقة مختلفة.



العمل بعد نوبة السكتة الدماغية

قد تكون العودة الى العمل بعد الإصابة بالسكتة الدماغية صعبة نظرا للتغيرات الجسدية الناتجة عن السكتة الدماغية، كفقدان الإندفاع والحماس، والتعب والإرهاق، وعدم المقدرة على التركيز، وفقدان الذاكرة، ومع ذلك فإن الذهاب الى العمل قد يكون أمرا ضروريا لأسباب شخصية أو مالية. إن المركز المحلي للسنترلينك Centrelink (13 23 00) وخدمة التأهيل المجتمعي Community Rehabilitation Services (1800 624 824) يمكنهما أن يقدمًا لك المساعدة لكي تحصل على عمل مناسب.

الشؤون المالية

يمكن أن يكون للسكتة الدماغية إنعكاس وتأثير على الأوضاع المالية، خاصة إذا كنت تعمل قبل إصابتك بالسكتة الدماغية. فإذا كنت غير قادر على إستئناف العمل، فقد تكون مؤهلا للحصول على معاش دعم المعاق Disability Support Pension. بإستطاعتك الحصول على معلومات أوفر عن طريق الإتصال بدائرة السنترلينك (13 23 00).

النشاط الجنسي

يمكن للسكتة الدماغية أن تُحدث تغييرات جسدية وعاطفية قد تؤثر على مقدرتك ورغبتك في ممارسة الجنس. كما أن بعض الأدوية والعقاقير الطبية قد تتسبب هي أيضا بتأثيرات جانبية فتخفّض الرغبة الجنسية. يخشى عدد كبير من الناس معاودة النشاط الجنسي لأنهم يظنون أن ممارسة الجنس سوف تزيد مخاطر إصابتهم بسكتة دماغية أو بسكتة دماغية إحتباسية الـ TIA جديدة. ولقد أظهرت الأبحاث والدراسات بأنه لا توجد أية روابط بين ممارسة الجنس وبين السكتة الدماغية، وفي الواقع فإن ممارسة الجنس بطريقة معتدلة يكون مفيدا للأشخاص الذين أصيبوا بالسكتة الدماغية. تحدّث مع طبيبك في ما يمكن أن يشغل بالك في هذا الشأن.

العائلة

في أغلب الظن، سيكون للسكتة الدماغية والسكتة الدماغية الإحتباسية الـ TIA التي تعرضت إليها، وقع كبير وتأثير عميق على عائلتك. إن أدوار أفراد العائلة قد تكون بحاجة الى بعض التغيير بما في ذلك ما يتعلق بالأموال المالية، المُهمّات والأعمال المنزلية اليومية، التسوّق، الطبخ أو تربية الأولاد والعناية بهم. فقد تحتاج أنت وعائلتك للنظر في إمكانية الحصول على المساعدة من أشخاص آخرين. يتوجب عليك مناقشة هذه التغييرات مع أفراد عائلتك. غالبا ما يسأل الأولاد أسئلة كثيرة وتكون لديهم مخاوف عديدة وذلك بعد أن يصاب أحد أفراد العائلة بالسكتة الدماغية. يجب أخذ موضوع مشاركة الأولاد في المناقشات العائلية بعين الإعتبار، و/ أو يجب توفير الوقت لهم لكي يطرحوا الأسئلة التي لديهم.

الأدوية والعقاقير الطبيّة

إنه مهم جدا أن تستمر في تناول أية أدوية أو عقاقير طبيّة موصوفة لك من قبل طبيبك. فإذا لاحظت أي أثر جانبي لهذه الأدوية، أو كانت لديك أية أسئلة بشأنها أو كنت تفكر في التوقف عن أخذ أدويةك الموصوفة، فإنه مهم جدا أن تتحدّث عن الموضوع مع طبيبك الخاص.

التحكّم بالمثانة أو المبوّلة

إن صعوبة التحكّم بالخروج أو التبرّز والتحكّم بالمثانة أو المبوّلة (التبوّل)، هو أمر شائع إثر السكتة الدماغية. ويمكن أن يكون هذا الوضع أمرا مُحرجا و مُحبطا للشخص ويولد وجعا وإنزعاجا، ولكن توجد هناك بعض الأشياء التي يمكن القيام بها للشعور بطريقة أفضل. فإنه من المهم جدا أن تتحدّث مع طبيبك الخاص للحصول على المعلومات الصحيحة والمناسبة لمساعدتك على إستعادة التحكّم بعمليتي خروجك وتبوّلك. قم بالإتصال هاتفيا بخط المساعدة الوطني الخاص بالمعلومات عن القدرة على الإحتواء: "National Continence Helpline" وذلك على الرقم: 1800 33 00 66، للحصول على المزيد من المعلومات.

التعب والإرهاق

إن الشعور بالتعب والإرهاق هو إحساس بالوهن المبكر وبإنشغال البال أو بالشعور بأنك تعب ومرهق لا تستطيع القيام بأي عمل مهما كان. وقد يكون هذا الإحساس موجودا في الأسابيع أو الأشهر الأولى التي تعقب الإصابة بالسكتة الدماغية، وبالنسبة لبعض الناجين والباقيين على قيد الحياة إثر السكتة الدماغية، فقد تستمر هذه الحالة لعدة سنوات لاحقة، ومع ذلك، فإن الحالة قد تتحسن مع الوقت بالنسبة لعدد كبير منهم.

قيادة السيّارة

إن قيادة السيارة هي مهمة معقّدة تتطلّب مهارات كثيرة، ويمكن أن تكون صعبة بالنسبة للناجين والباقيين على قيد الحياة إثر السكتة الدماغية، وأنه من الأفضل والموصى به هو أن لا تقود السيارة في المدة التي لا تقل عن شهر واحد تلي إصابتك بالسكتة الدماغية الإحتباسية الـ TIA. تحدّث مع طبيبك قبل أن تعود الى قيادة السيارة وذلك بغية أن تحصل منه على تصريح طبيّ يجيز لك القيادة. علما بأن مسؤوليتك القانونية تحتم عليك أن تقوم بإبلاغ السلطات المحليّة المختصة بمنح رخص قيادة السيارات، عن أي تغيير يحصل بالنسبة لوضعك الصحيّ.

النشاط الترفيهي

قد تشعر بنقص كبير بالأحاسيس يكون متلازما مع إصابتك بالسكتة الدماغية. وأنه مهم جدا أن تستأنف ممارسة هواياتك وإهتماماتك الرياضية والترفيهية القديمة إذا كان ذلك ممكنا. وأن تبدأ باستكشاف هوايات وإهتمامات جديدة حيث يكون ذلك ملائما. إن المراكز الترفيهية المجتمعية تقدّم مجموعة منوعة من النشاطات والدورات التدرّبية العديدة، التي يمكن أن تثير إهتمامك وتدخل الى نفسك الفرح والمتعة.



المزيد من المعلومات

إتصلوا بالخط الخاص بالسكتة الدماغية على الهاتف رقم 1800 787 653، (وهو إتصال هاتفي مجاني) أو قوموا بزيارة موقعنا الإلكتروني على العنوان التالي: www.strokefoundation.com.au

لغات أخرى

This fact sheet is also available in English.



National Stroke Foundation. ABN 420 061 733 79

Level 7, 461 Bourke Street, Melbourne VIC 3000

هاتف رقم: 03 9670 1000 فاكس: 03 9670 9300

خط السكتة الدماغية: 1800 787 653

العنوان الإلكتروني: admin@strokefoundation.com.au

www.strokefoundation.com.au

© January 2009

ماذا أستطيع أن أفعل لكي أستفيد قدر الإمكان، من فترة نقاهتي وتمائلي للشفاء؟

- إحتفظ دائما بصحتك ولياقتك البدنية وأبقى فاعلا و نشيطا
- تحدّث مع الأشخاص الآخرين الذين نجوا وظلوا على قيد الحياة إثر أصابتهم بسكتة دماغية، وتحدّث مع الذين يقدّمون لك العناية
- إتبع، بكلّ دقّة، برنامج التأهيل الموضوع لك
- تناول الأدوية والعقاقير الطبيّة وفق ما هو موصوف لك
- إبدأ، وبأسرع وقت مبكّر ممكن، بالقيام بالأعمال والنشاطات التي كنت تقوم بها قبل إصابتك بالسكتة الدماغية

مقدّمو العناية – ما ذا يعني ذلك بالنسبة لي؟

عندما يعود الناجون والباقون على قيد الحياة الى بيوتهم إثر إصابتهم بالسكتة الدماغية، فإنهم في أغلب الأحيان يعتمدون على الآخرين لكي يساعدهم في تأدية الأعمال والنشاطات اليومية العادية، فهؤلاء الأشخاص أي - مقدّمي العناية - يكونون هم أيضا متأثرين بنتائج السكتة الدماغية.

فإذا كنت شخصا يقدّم العناية لشخص آخر، فإنه مهمّ جدا أن لا تشعر بأنك وحيد - خاصة إذا لم يكن لديك أفراد عائلة لكي يقدموا لك المساعدة والدعم. فإن التغييرات في حياتك أنت وفي علاقتك مع الشخص الذي تقدّم له العناية قد تكون مخيفة ومحبطة ومخيبة للأمل. وقد تكون لديك مشاعر وأحاسيس متشابكة بين شعورك كشخص يقدّم العناية، وتشعر بأنك ممتعض ومتضايق من التغييرات في حياتك، فهذه المشاعر وردّات الفعل هي أمر عادي وطبيعي.

إنه أمر مهمّ جدا أن تتذكّر حاجاتك الشخصية الخاصة. ويجب عليك أن تستمر في القيام بالأمر التي كنت تقوم بها قبل أن تتأثر حياتك نتيجة السكتة الدماغية للشخص الذي تعتني به.

غالبا ما يحتاج مقدّمو العناية الى أن يطلبوا المساعدة. وقد تكون هذه المساعدة من أفراد آخرين في العائلة أو من الأصدقاء، أو من مجموعات خدمات الدعم المجتمعية. ويُنصح لك في أن تُعطي نفسك فترات إستراحة منتظمة، وأن الإستراحة المنتظمة لتجديد القوى، تسمح لك بأن تستفيد من فرص وعطلات لمُدّة عدة أسابيع خلال السنة.

للحصول على مزيد من المعلومات إتصل بمركز موارد مقدّم

العناية Carer Resource Centre، على الرقم: 1800 246 636

أو بمقدّمي العناية في أستراليا Carers Australia على الهاتف

رقم 9900 6122 (02).

